Centre for Knowledge & Development

S.I.M.H.A.
School Initiative for Mental Health Advocacy
Tata Institute of Social Sciences

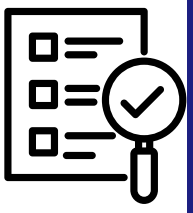
किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग

काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण

सितंबर 2025

हैंडआउट : ग्रोविंग अप (Growing up)

शारीरिक चिंताओं का आकलन



किशोरावस्था की शुरुआत/ प्युबर्टी से सम्बंधित चिंताओं का आकलन

हम किशोरावस्था के आरम्भ में किशोरों में होने वाले शारीरिक बदलावों को ध्यान में रख सकते हैं। फिर हम उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं:

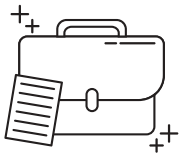
- क्या आपने हाल ही में अपने शरीर में कोई बदलाव देखा है?
- आपको इन बदलावों के बारे में कैसा महसूस होता है?
- क्या आपके पास इन बदलावों के बारे में कोई प्रश्न हैं?
- क्या आपने किसी से इन बदलावों के बारे में बात की है? आप किससे बात करते हैं?
- क्या आपने खुद/दूसरों को अपने शरीर की तुलना अलग-अलग लोगों से करते हुए पाया है? आप इन तुलनाओं के बारे में कैसा महसूस करते/ करती हैं?

शारीरिक-छवि से संबंधित चिंताओं का आकलन

यह समझने के लिए कि क्या किशोर के मन में उसकी शारीरिक-छवि से संबंधित कोई चिंता या सवाल है, हम निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं:

- जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हमारा दिखना भी बदलता है। आप जिस तरह से दिखते हैं उसके बारे में आप कैसा महसूस करते हैं?
- क्या आपके मन में अपने दिखने के तरीके को लेकर कोई तीव्र भावनाएँ हैं?
- क्या आप अपने शरीर की तुलना दूसरों से करते/ करती हैं?
- क्या आप एक निश्चित तरीके से दिखने का दबाव महसूस करते/ करती हैं?

गतिविधि



कक्षा 9 के एक छात्र प्रशांत ने एक काउंसलर से बात करने के लिए कहा है। जब वह कमरे में आया तो वह चिंतित दिख रहा था। हालाँकि, जब उससे उसकी चिंताओं के बारे में पूछा गया, तो उसने कुछ नहीं कहा। काउंसलर ने उसे सहज करने की कोशिश की । प्रशांत काउंसलर के सवालों का जवाब तो दे रहा था, लेकिन उसने यह नहीं बताया कि वह काउंसलर के पास क्यों आया था। काउंसलर द्वारा ये पूछे जाने पर कि क्या वह उसे सहज बनाने के लिए कुछ कर सकती है, उसने जवाब दिया कि वह एक पुरुष काउंसलर से बात करने में अधिक सहज महसूस करेगा।

- **इस अनुरोध पर काउंसलर को कैसे प्रतिक्रिया देनी चाहिए?**

जब कोई किशोर/ किशोरी किसी दूसरे काउंसलर से बात करने के लिए कहता/ कहती है, तो हमारे लिए कारणों को समझना मुश्किल हो सकता है। ऐसा हो सकता है कि प्रशांत इस जगह में अपनी स्वतंत्रता का उपयोग कर रहा हो, अपनी जरूरतों पर बात करने और किसी ऐसे व्यक्ति से मिलने की मांग रखने के लिए जिनके साथ वो आराम महसूस करता हो । काउंसलर उसकी भावनाओं को सही मानकर और उनके बारे में जिज्ञासा रखते हुए जवाब दे सकता है । काउंसलर को ये याद रखना चाहिए कि उसकी यह मांग शायद काउंसलर की काबिलियत से जुड़ी नहीं है। काउंसलर इस प्रकार उसकी असहजता की भावनाओं को मानकर और उनके बारे में जिज्ञासा दिखाकर उसे जवाब दे सकती हैं । काउंसलर के लिए यह याद रखना अच्छा होगा कि प्रशांत का अनुरोध काउंसलर की क्षमताओं से संबंधित नहीं भी हो सकता है।

- **प्रशांत के एक पुरुष काउंसलर के लिए पूछने के क्या कारण हो सकते हैं?**

प्रशांत को शायद ऐसी बातों की चिंता हो जो उसके अनुसार सिर्फ एक पुरुष काउंसलर ही समझ पायेगा । संभव है कि प्रशांत की सांस्कृतिक और सामाजिक परवरिश के कारण यौनिकता, रोमांटिक संबंधों, आदि के बारे में एक महिला काउंसलर से बात करने में सहज न महसूस करे । यह भी संभव है कि पितृसत्ता के कारण, उसे उदासी, अकेलेपन, भय और दर्द की भावनाओं को साझा करना मुश्किल लगे, विशेषकर यदि यह उसे "कमजोर" या "भ्रमित" दिखाती हों ।

- **क्या आप प्रशांत के व्यवहार के और कारणों के बारे में सोच सकते हैं?**

किशोरावस्था के बदलावों (Puberty) को समझना

जब किशोर-किशोरियाँ किशोरावस्था में शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में भ्रम व्यक्त करते हैं, तो हम उन्हें इस अवस्था जिसे puberty भी कहा जाता है, के बारे में जानकारी दे सकते हैं। हम नीचे दी गयी स्क्रिप्ट का उपयोग कर सकते हैं और इस जानकारी को साझा करने के लिए चित्र, विडियो आदि की मदद भी ले सकते हैं । यह उनमें शर्म और दूसरों से अलग होने की भावनाओं को कम कर सकता है। हम कह सकते हैं,

'एक किशोर के रूप में, आप अपने शरीर में कई बदलावों से गुजर सकते हैं। यह आपके शरीर का बढ़ने और उन कामों को करने का तरीका है जो करने की उम्मीद हमें बड़े लोगों से होती है । लेकिन ये बदलाव सभी के लिए अलग-अलग होते हैं। कुछ के लिए, वे पहले हो सकते हैं, दूसरों के लिए बाद में। आप पाएंगे कि आपकी लम्बाई चौड़ाई बढ़ रही है । इस कारण आपको हर समय भूख लग सकती है। आप देखेंगे कि आपके शरीर के अलग अलग हिस्सों पर बाल आने लगते हैं, खासकर आपके पैरों, बगल में और आपके जननांगों के पास । आपको ज्यादा पसीना आ सकता है और इसलिए अधिक महक भी आती है । आपकी त्वचा तैलीय हो सकती है और आपको मुंहासे हो सकते हैं ।'

लड़कियों के लिए, हम कह सकते हैं:
आपके स्तनों का विकास होने लगता है। कभी-कभी, एक स्तन दूसरे से बड़ा हो सकता है। यह सामान्य है और चिंता की कोई बात नहीं है। आपको माहवारी (पीरियड) भी हो सकती है। यह शरीर का बच्चे पैदा करने के लिए तैयार होने का तरीका है। लेकिन शरीर की इस तैयारी का मतलब यह नहीं है कि हम भी तैयार हों। यह सिर्फ शरीर के विकास होने का तरीका है। कभी-कभी आपको माहवारी के दौरान और पहले दर्द और थकान महसूस हो सकती है और आपका मूड जल्दी- जल्दी बदल सकता है। आमतौर पर यह सामान्य है लेकिन अगर यह आपके लिए बहुत दर्द देने या परेशान करने वाला है, तो हम डॉक्टर से भी जाँच करा सकते हैं।

लड़कों के लिए, हम कह सकते हैं:
आप देखेंगे कि आपका लिंग बढ़ रहा है और आपको लिंग में तनाव (इरेक्शन) महसूस हो सकता है। कभी-कभी, इरेक्शन इसलिए हो सकता है क्योंकि आपको कुछ आकर्षक लगता है लेकिन कभी-कभी वो बिना किसी कारण होता है । यह आपको अजीब लग सकता है पर यह सामान्य है। कभी-कभी, आप देख सकते हैं कि सोते समय आपको इरेक्शन होता है और स्खलन (ejaculation) भी हो जाता है । यह भी सामान्य है, कभी-कभी यह हमारे नियंत्रण में भी नहीं होता है।

शारीरिक-छवि संबंधी चिंताओं के लिए हस्तक्षेप

यदि किशोर-किशोरियों को किशोरावस्था के दौरान अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों को स्वीकार करना चुनौतीपूर्ण लग रहा है, तो हम कह सकते हैं,

"आपने बताया कि आपको... पहले के आकलन से उनके शरीर के जिन हिस्सों को वे पसंद नहीं करते हैं, उनका उल्लेख करें, पसंद नहीं है। बहुत से किशोर ऐसा महसूस करते हैं। अपने शरीर पर कठोर होना आसान है, खासकर जब यह बदल रहा हो और वैसा न दिखे जैसा पहले दिखता था या जैसा सोशल मीडिया पर लोग दिखते हैं। लेकिन किशोरावस्था के दौरान शरीर अभी भी विकसित हो रहा है। यह सीख रहा है कि कैसे रहना है। और जैसे हम किसी ऐसे दोस्त के साथ धैर्य रखते हैं जो चीजों को समझ रहा/ रही हो, ठीक वैसे ही हमारे शरीर को भी धैर्य और और सहयोग की जरूरत होती है।"

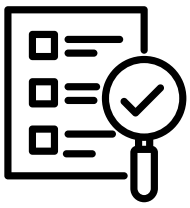
गतिविधि

हमारे शरीर की सराहना करते हुए पत्र:
हम किशोरों को अपने शरीर को एक पत्र लिखने में मदद कर सकते हैं जहाँ वे अपने शरीर की उन सभी चीजों के लिए सराहना करते हैं जो वह उनके लिए करता है। यह उन्हें अपने शरीर के प्रति करुणा और समझ बनाने में मदद कर सकता है। हम उनसे कह सकते हैं:
शरीर के लिए एक अभिवादन के साथ शुरूआत करें जैसे हम किसी दोस्त का अभिवादन करते हैं।

- वे ईमानदारी से साझा कर सकते हैं कि वे अपने शरीर के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं।
- एक बार जब वे इन भावनाओं को ईमानदारी से साझा कर लेते हैं, तो वे कल्पना कर सकते हैं कि वे किसी ऐसे दोस्त से क्या कहेंगे जो अपने शरीर के बारे में इस तरह बात कर रहा/ रही था/ थी। वे अपनी करुणा व्यक्त कर सकते हैं।
- फिर वे उन कामों के लिए अपने शरीर की तारीफ कर सकते हैं जो वो उनके लिए करता है । उदाहरण के लिए, वे शरीर को धन्यवाद दे सकते हैं कि वह उन्हें नाचने, गाने या अपने दोस्तों के साथ खेलने और बढ़ने देता है।
- अंत में, वे आने वाले सप्ताह के लिए अपने शरीर के संबंध में कुछ बदलाव करने के वादे के साथ पत्र समाप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे अपने शरीर के साथ कम कठोर हो सकते हैं या आईने में खुद को देखने में कम समय बिता सकते हैं, आदि।

आप इस अभ्यास को स्वयं करके किशोरों की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने और समानुभूति रखने का अभ्यास कर सकते हैं।

संज्ञानात्मक और भावनात्मक चिंताओं का आकलन



आवेगी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए

- क्या आप कभी बिना सोचे-समझे कुछ करते या कहते हैं? क्या आप एक उदाहरण दे सकते हैं? उसके बाद क्या हुआ?
- क्या उत्साहित या परेशान होने पर आपको अपने कहने या करने को नियंत्रित करना मुश्किल लगता है?
- आप कितने-कितने समय में खुद को परिणामों के बारे में सोचे बिना कोई काम करते हुए पाते हैं?

हताशा को प्रबंधित करने के लिए

- जब कोई चीज आपके हिसाब से नहीं होती तो आप क्या करतेध् करती हैं? उसके बाद आप क्या करतेध् करती हैं?
- क्या आप हताश महसूस करने के बाद हार मान लेतेध् लेती हैं?
- जब कोई आपको ष्नहींष् कहता है तो क्या आप परेशान हो जातेध् जाती हैं? तब आप क्या करतेध् करती हैं?
- हताश होने के बाद, आपको शांत होने में कितना समय लगता है?
- आप खुद को शांत करने के लिए क्या करतेध् करती हैं?

आवेगी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए हस्तक्षेप

1.STOP: ये तरीका किशोर-किशोरियों को हताशा से भरे होने पर प्रतिक्रिया देने से पहले ठहरने में मदद करता है. इसका अर्थ होता है:

S **रुकें (Stop):** इसका मतलब है कि हम रुक जाते हैं, बिल्कुल ठहर जाते हैं और इस समय हिलते या बोलते नहीं हैं।

T **एक साँस लें (Take a breath):** हम एक गहरी साँस लेते हैं और कुछ समय के लिए धीरे-धीरे साँस छोड़ते हैं।

O **अवलोकन करें (Observe):** हमारे अंदर क्या चल रहा है? हम कैसा महसूस कर रहे हैं? हम क्या सोच रहे हैं?

P **सजगता से आगे बढ़ें (Proceed Mindfully):** एक गुस्सैल या हताश प्रतिक्रिया के बजाय एक समझदारी भरी कार्यवाही को तय कर उसपर काम करें ।

2. रुकें-सोचें-आराम करें (STOP-THINK-RELAX) तकनीकर: यह तकनीक किशोरों को निर्णय लेने से पहले एक ठहराव लेने में मदद कर सकती है।

रुकें (STOP): पहला कदम किशोर को एक ठहराव लेने में मदद करना है। हम उनसे यह पहचानने के लिए कह सकते हैं कि शरीर में कौन से संकेत उन्हें कुछ करने के लिए प्रेरित करते हैं, और क्या उन्हें रोकने में मदद करता है। हम पूछ सकते हैं,

- 'जब आप कुछ करने या कोई एक्शन लेने वाले होतेध् होती हैं तो शरीर में क्या होता है?
- 'क्या आपको ऊर्जा का आभास होता है? जैसे अगर आपने कुछ नहीं किया तो आप आराम नहीं कर सकते।'

एक बार जब वे हाँ कह दें, तो हम उनसे एक सूची बनाने के लिए कह सकते हैं। सूची बनाने के बाद, हम कह सकते हैं,

- 'अब हर बार जब आपको लगे कि आपको इस तरह की भावनाएं महसूस हो रही हैं, तो अपने मन में 'स्टॉप/ रुको' शब्द सोचें। आप इसे एक तस्वीर के रूप में लिखा हुआ देख सकते हैं या आप बस इस शब्द को देखने की कल्पना कर सकते हैं।'

आवेगी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए हस्तक्षेप

सोचें (THINK): अगला कदम किशोरों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करना है कि वे क्यों और कैसे कार्य करना चाहते हैं; और उनके द्वारा लिए गए एक्शन के क्या परिणाम होंगे। हम उन्हें यह भी सोचने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं कि उनके द्वारा किया गया कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित करेगा । हम कह सकते हैं,

- 'जब आप खुद को प्रतिक्रिया में कोई एक्शन या कार्य करने से रोक रहे हैं, तो सोचें कि यदि आप इस तरह से कार्य करते हैं तो इसका नतीजा क्या होगा? दूसरे कैसे प्रतिक्रिया देंगे?'
- जब वे सूचीबद्ध कर लें, तो हम यह भी पूछ सकते हैं,
- 'हम और क्या कर सकते हैं?'

आराम करें (रिलैक्स): अंतिम चरण किशोरों को तकनीकों का उपयोग करके शांत होने या आराम करने में मदद करना है।

हताशा प्रबंधन के लिए हस्तक्षेप

1. **निर्देश देते हुए कल्पना:** अपने लक्ष्यों तक न पहुँच पाने के कारण यदि किशोर हताश महसूस कर रहे हैं हार मान लेने की कगार पर हैं, तो हम उनके साथ ये अभ्यास कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,

'एक गहरी साँस लें... और धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अपने कंधों और जबड़े को ढीला छोड़ें । अपने पैरों को जमीन पर आपको सहारा देते हुए महसूस करें । अपनी आँखें बंद करें और कल्पना करें कि आपने आज हार नहीं मानी। इसके बजाय आपने लक्ष्य पर काम करना जारी रखने का फैसला किया और इसे हासिल करने में कामयाब रहे । शायद आपने किसी से मदद मांगी। शायद आपने कार्य को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ा। शायद आपने एक नया तरीका खोजा।'

'खुद को एक के बाद एक कदम पर कड़ी मेहनत करते हुए कल्पना करें। अब उस पल की कल्पना करें जब आप अंततः अपने लक्ष्य तक पहुँच गए । आपने यह कर दिखाया। आप सफल हुए । आपको कैसा महसूस हो रहा है? [किशोर के उत्तर की प्रतीक्षा करें; यदि वे उत्तर नहीं दे पायें, तो कहें, क्या आपको गर्व महसूस हो रहा है? खुशी या उत्साह?'

'अब ध्यान दें कि दूसरे आपकी उपलब्धि पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं? वे क्या कहते हैं?'
'कल्पना कीजिए कि आपका यह नया रूप आपको एक भाषण दे रहा है। आपको क्या लगता है कि आपका यह नया रूप क्या कहेगा?'

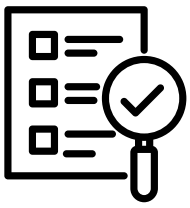
2. **फायदे और नुकसान का विश्लेषण:** हम हताशा पर काम करने या उसे नियंत्रित करने के फायदे और नुकसानों के बारे में विचार भी कर सकते हैं। यह किशोर को यह समझने में मदद करता है कि हताषा में प्रतिक्रिया देना उनके लिए क्यों मददगार नहीं हो सकता है। हम कह सकते हैं,

''जब आपने... [हताशा में प्रतिक्रिया देते हुए कार्य] किया तो इसके बारे में क्या अच्छा लगा? इसे करने के दौरान कौन से हिस्से अच्छे नहीं थे?''

'क्या होगा अगर हम इसका दूसरा पक्ष देखें, यानि, अगर आप... नहीं करतें? इसे न करने के क्या फायदे होते?उसकी क्या कीमत चुकानी पड़ती?'

अंत में, हम पूछ सकते हैं,
'अगर आपको इस स्थिति में कुछ अलग करना होता, तो आप क्या करते?'

अकादमिक चिंताओं का आकलन



पढ़ाई को व्यवस्थित करना और योजना बनाना

- आप आमतौर पर अपने दिन की योजना कैसे बनातेध् बनाती हैं? आप दिन में कब पढ़ाई करते हैं?
- आप असाइनमेंट/ परीक्षाओं और टेस्ट के लिए कैसे योजना बनाते हैं?
- जब आपको बहुत सारा होमवर्क मिलता है तो आप क्या करते हैं?
- ये जानते हुए भी कि आपको पढ़ने की जरूरत है, क्या आपको कभी पढ़ाई शुरू करना मुश्किल लगता है?
- आप लगभग कितने अंतराल पर या कितनी बार कामों को आखिरी मिनट यानि अंतिम समय तक छोड़े रहते हैं?

परीक्षा की चिंता का प्रबंधन करना

- जब परीक्षाएँ आने वाली होती हैं तो आपको कैसा महसूस होता है ?
- क्या आपको घबराहट होती है? क्या आपको लगता है कि आप सब कुछ भूल जाएंगे?
- क्या आपको कभी अच्छा प्रदर्शन न कर पाने की चिंता होती है?
- आप अपनी चिंताओं का प्रबंधन कैसे करते हैं?

काम को व्यवस्थित करने और योजना बनाने के लिए हस्तक्षेप

1. एक समय सारिणी और एक पढ़ाई का स्थान बनाना: इसका मतलब है घर में एक ऐसी जगह और एक ऐसे समय की पहचान करना जिसे किशोर पढ़ाई के लिए चुन सकें और जो किसी भी तरह के भटकाव से मुक्त हो । इससे उनके दिमाग को यह संकेत मिलने में मदद मिलेगी कि अब उनकी पढ़ाई के लिए एक तय स्थान व समय है । हम कह सकते हैं,
"हम घर में एक ऐसी जगह बना सकते हैं जो सिर्फ पढ़ाई के लिए हो। हम यह पक्का कर सकते हैं कि इस जगह पर कम शोर हो और फोन हमारी पहुँच में न हो । हम पढ़ने का एक खास समय भी तय कर सकते हैं । फिर हम उस दिन के लिए लक्ष्य तय कर सकते हैं । क्या हम एक पाठ पढ़ना चाहते हैं? होमवर्क पूरा करना चाहते हैं, आदि। हम इन लक्ष्यों को जितना हो सके खास बना सकते हैं। इसी तरह, हम योजना बना सकते हैं कि हफ्ते भर के लिए हमारे लक्ष्य क्या हैं? हम इन लक्ष्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में तोड़ सकते हैं और सोच सकते हैं कि हर काम को करने में कितना समय लगेगा। फिर हम तय कर सकते हैं कि हम ये काम कब करेंगे। हम इसे चेक करने के लिए एक कैलेंडर या एक चार्ट भी बना सकते हैं। हमें यह देखना होगा कि हम पढ़ाई के समय के बीच में ब्रेक भी लें। आखिर में में, हम यह पक्का कर सकते हैं कि जब हम अपने लक्ष्य पूरे कर लें तो हम खुद को कुछ पुरस्कार भी दें"

2. 1-2-3 प्राथमिकता तकनीक: कार्यों को प्राथमिकता देने से किशोरों को अधिक कार्यबोझ के समय अभिभूत होने से बचने में मदद मिलती है । हम इस तकनीक को यह कहकर समझने में मदद कर सकते हैं,

"जब हमारे पास करने के लिए बहुत कुछ होता है, तो सब कुछ जरूरी लग सकता है। लेकिन सब कुछ समान रूप से महत्वपूर्ण नहीं होता है। 1-2-3 नियम का इस्तेमाल करके देखें:

1 = आज ही करना है
2 = आज करना अच्छा है
3 = इंतजार कर सकता है

आइए उन सभी कार्यों की एक सूची बनाएँ जिन्हें हमें करना है। हम उन्हें इस नियम के अनुसार लेबल कर सकते हैं। आइए 1 से शुरू करें। वे कौन से काम हैं जो आपको आज करने की आवश्यकता है?"

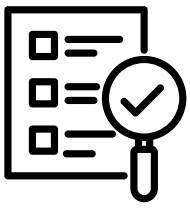
परीक्षा की चिंता के प्रबंधन के लिए हस्तक्षेप

दोहरा मानक तकनीक (Double Standard Technique) गलतियाँ करने और खुद को नीचा दिखाने से संबंधित चिंता का प्रबंधन करने के लिए, हम दोहरा मानक तकनीक का उपयोग कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,

“किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करें जिसकी आप परवाह करते हैं, एक दोस्त, एक छोटा भाई-बहन, या कोई जो आपको अपनी याद दिलाता हो। अगर वे आपके पास आते और ठीक वही कहते जो आपने अभी मुझसे कहा जैसे ‘मैंने गड़बड़ कर दी, मैं बहुत बेवकूफ हूँ, मैं हमेशा असफल होता/ होती हूँ’ तो आप उनसे क्या कहते?”

एक बार जब वे जवाब देते हैं, तो हम उस दया और करुणा को उजागर कर सकते हैं जो किशोर ने अपने दोस्त या भाई-बहन को दिखाई । फिर हम उनसे वही दया व करुणा खुद को दिखाने के लिए कह सकते हैं।

सामाजिक चिंताओं का आकलन



दोस्ती और सामाजिक समूह:

- आपके लिए नए दोस्त बनाना आसान है या मुश्किल?
- क्या आपने कभी महसूस किया है कि आप अलग-थलग पड़ गए हैं या आप किसी समूह का हिस्सा नहीं हैं?
- क्या आप अपने दोस्तों से अपनी भावनाओं के बारे में बात कर पाते हैं?
- क्या आपको कभी ऐसा लगता है कि आपके दोस्त आपके ऊपर उन कामों को करने के लिए दबाव डालते हैं जिनमें आप सहज नहीं हैं?

साथियों और माता-पिता के साथ संबंधों में संघर्षों को सुलझाना:

- आप और आपके दोस्त के बीच बहस या असहमतियां होने पर क्या होता है?
- क्या आप मुझे उस समय के बारे में बता सकते हैं जब आपकी किसी दोस्त से असहमति हुई थी?
    - आपने इसे कैसे संभाला?

- क्या आप अपने दोस्तों को 'नहीं' कहने में सहज महसूस करते हैं?
    - क्यों या क्यों नहीं?
    - जब आपके और आपके माता-पिता के विचार अलग होते हैं, तो आप आमतौर पर उन्हें कैसे सुलझाते हैं?
    - किसी बहस के बाद, अपने गुस्से को कम करने और शांत होने के लिए आप क्या करते हैं?

रिश्तों में सहमति को समझना:

- क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपको अपने साथी के साथ कुछ ऐसा करना पड़ा जिसमें आप सहज नहीं थे?
    - क्या आप इस अनुभव के बारे में उनसे बात कर पाए?

दोस्ती और सामाजिक समूह बनाने के लिए हस्तक्षेप

1. **रोल-प्ले का उपयोग करके बातचीत शुरू करना और बनाए रखना:** हम रोल-प्ले के माध्यम से उन किशोरों की मदद कर सकते हैं जो बहुत शर्मीले हैं या जो नहीं जानते कि बातचीत कैसे शुरू करें । वे इन कौशलों का अभ्यास कर सकते हैं । हम कह सकते हैं,

"आइए अभ्यास करें कि किसी, एक सहपाठी या खेल के मैदान में कोई व्यक्ति, के साथ बातचीत कैसे शुरू करें । हमें यह याद रखना होगा कि हमें उनके साथ पूरी बातचीत करने की आवश्यकता नहीं है। केवल एक या दो वाक्य कहना भी ठीक रहेगा। हम आँख से संपर्क बनाने से शुरू कर सकते हैं। यदि वे भी हमारी ओर देख रहे हैं, तो हम उनकी ओर जा सकते हैं, मुस्कुरा सकते हैं और एक दोस्ताना लहजे में कुछ कह सकते हैं। हम उनकी तारीफ करने के लिए कुछ कुछ सोच सकते हैं या देख सकते हैं कि क्या हमने अपनी कक्षा के दौरान उनके बीच कोई आम रुचि देखी है।"
"अब मैं कोई नया व्यक्ति बनूँगा/ बनूंगी और आप आप ही रहेंगे और बातचीत शुरू करने का प्रयास करेंगे । जब आप कर लें, तो हम चर्चा कर सकते हैं कि आपने कैसा किया और फिर से अभ्यास कर सकते हैं।"

2. **सामाजिक जुड़ाव में सहयोग करना:** जो किशोर अलग-थलग या अकेला महसूस करने की रिपोर्ट करते हैं, उनके लिए हम उनकी सहयोगी प्रणालियों को समझने के लिए एक खेल का सुझाव दे सकते हैं। हम कह सकते हैं,
"हर किसी के पास उनके कोने में एक टीम होती है। उनकी टीम में खिलाड़ी हो सकते हैं। चीयरलीडर्स भी हो सकते हैं। हमें बस यह पता लगाना है कि हमारी टीम में कौन है।"
हम उनसे बहुत जुड़े होने से लेकर अकेला होने तक की एक रेखा खींचने या कल्पना करने के लिए कह सकते हैं।

अकेलापन **दोस्ती/जुड़ाव**

फिर हम उनसे निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं:

- आप खुद को उस रेखा पर कहाँ देखते हैं? आप किस दिशा में जाना चाहेंगे?
- उस दिशा में जाने के लिए आप कौन सा एक कदम उठा सकते हैं?
- आपके जीवन में वे कौन से लोग हैं जिनसे आप जुड़ा हुआ महसूस करते हैं? आप उस जुड़ाव को बनाए रखने के लिए मिलकर क्या कर सकते हैं?
- क्या कोई ऐसा है जिसे आप इस जुड़ाव (कनेक्शन) में बुलाना चाहेंगे?

साथियों और माता-पिता के साथ संघर्ष को सुलझाने के लिए हस्तक्षेप

1. टकरावों के बारे में मनो-शिक्षा: हम उन्हें टकरावों को पहले सामान्य बनाकर उनके समाधान के कौशल सीखने में मदद कर सकते हैं। यह उन्हें यह समझने में मदद करता है कि उन्हें टकरावों से बचने की आवश्यकता नहीं है; बल्कि उन्हें उन्हें हल करने की आवश्यकता है। हम उन्हें टकरावों को सुलझाने या उनके समाधान के कौशल यह कहकर सिखा सकते हैं:

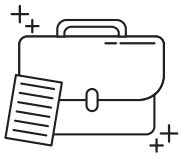
"टकराव सामान्य है और हर कोई इससे गुजरता है। कुछ लोग टकराव की स्थिति बहुत गुस्सा हो जाते हैं और कुछ ऐसा कह देते हैं जिसके लिए वे बाद में बुरा महसूस कर सकते हैं। कुछ लोग टकराव की चिंता से बचने के लिए लोगों से दूर जाने लगते हैं । समस्या को हल करने की कोशिश करने के बजाय, वे लोगों से या इसके बारे में बात करने से बचना शुरू कर सकते हैं। वे दूसरों को जवाब देना बंद कर सकते हैं। हालाँकि, ऐसा करने से दूसरे व्यक्ति को यह लग सकता है कि वे परवाह नहीं करते। कभी-कभी, सिर्फ टकराव से बचने के लिए, कुछ लोग जल्दी से माफी मांग लेते हैं। इससे दूसरे व्यक्ति को यह विश्वास हो सकता है कि उनके कार्य ठीक थे जबकि जिस व्यक्ति ने जल्दी से माफी मांगी वह दुखी महसूस करता रहता है। क्या इनमें से कोई भी प्रतिक्रिया आपको परिचित लगती है? आप टकरावों पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?"

2. टकरावों से निपटने के लिए हम यहाँ दिए गए 4 कदमों को ध्यान में रख सकते हैं:

1. हमें खुद को शांत करने की आवश्यकता होगी ताकि गुस्सा या चिंता हावी न हो जाए। इसके लिए हम ऊपर बताई गयी स्टॉप-थिंक-रिलैक्स तकनीक का उपयोग कर सकते हैं।
2. हमें अपने दोस्त/ साथी को दूसरों को दोष दिए बिना अपना पक्ष बताने की आवश्यकता है। हम 'आप/ तुम' के बजाय 'मैं' से बात शुरू कर सकते हैं । उदाहरण के लिए, यह कहने के बजाय कि 'तुमने मुझे निराश किया', हम कह सकते हैं 'मुझे निराशा हुई'।
3. हमें दूसरे व्यक्ति को भी सुनने की आवश्यकता है। हम कह सकते हैं, "मैं तुम्हारा पक्ष भी सुनना चाहता हूँ"। उनके दृष्टिकोण को भी सुनने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है।
4. दोनों दृष्टिकोणों को सुनने के बाद हम एक सामान्य समाधान पर पहुँचने की कोशिश कर सकते हैं। यह संभव है कि हमें ऐसा लगे कि हमने अपने दोस्त को चोट पहुँचाई है। उस स्थिति में, हम माफी मांग सकते हैं। यदि वे हमारे कार्यों के कारण आहत हुए हैं, तो हम उन्हें कुछ करके दिखा सकते हैं कि इस बात हम कितने दुखी हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमने उनका पेंसिल बॉक्स तोड़ दिया है, तो हम एक नया खरीदने की पेशकश कर सकते हैं।

इसी तरह, यदि उन्होंने हमें चोट पहुँचाई है, तो हम उनसे माफी मांगने के लिए कह सकते हैं। यदि वे उनके द्वारा पहुँचाई गयी चोट को सुधारने करने की कोशिश कर रहे हैं, तो हम उनके प्रयासों को स्वीकारना चाहिए और उनके प्रयासों की सराहना करनी चाहिए । अगर समाधान नहीं आता है, तो भी चिंता की कोई बात नहीं है । इस संदर्भ में मदद के लिए एक विश्वसनीय वयस्क की मदद ली जा सकती है।

गतिविधि



उज्मा और निशिता काउंसलर के पास आई हैं। निशिता बोल रही है जबकि उज्मा चुप रहती है और उदासीन दिखती है। निशिता काउंसलर को बताती है कि वह और उज्मा सबसे अच्छी दोस्त हैं। लेकिन दो हफ्ते पहले उनकी एक बड़ी लड़ाई हुई। निशिता ने देखा है कि उज्मा कक्षा में रो रही है और आम तौर पर उदास दिख रही है । उसका वजन कम हो रहा है और एक से दो महीने से वो ज्यादा बात नहीं कर रही है। वह उज्मा के बारे में चिंतित रही है और लगातार उससे पूछ रही है। दो हफ्ते पहले, निशिता ने शिक्षक को अपनी चिंताओं के बारे में बताया। अचानक उज्मा उससे बहुत नाराज हो गई और उसने निशिता से कहा कि वह अब उससे बात नहीं करना चाहती। यह सुनकर निशिता उससे गुस्सा हो गई, उस पर चिल्लाने लगी और उसे एक स्वार्थी दोस्त कहा। यह सुनकर, उज्मा दुखी हो गई और उससे बात करना बंद कर दिया। शांत होने के बाद, निशिता को बुरा लगा और उसने उससे माफी मांगने की कोशिश की। लेकिन उज्मा दूर बनी हुई है।

- **आपको क्या लगता है कि निशिता की टकराव की स्थिति में क्या प्रतिक्रिया है? आपके अनुसार उज्मा टकराव में कैसे प्रतिक्रिया दे रही है?**

निशिता टकराव होने पर गुस्सा होकर प्रतिक्रिया दे रही है क्योंकि शायद उसे लग रहा है कि उसकी फिक्र और चिंताओं को महत्वपूर्ण नहीं माना जा रहा है। दूसरी ओर, उज्मा शायद निशिता के साथ अपनी समस्याओं को साझा करने के लिए सहज महसूस नहीं कर रही है, क्योंकि उसे आंके जाने का डर हो सकता है, या उसे निशिता को इसमें शामिल करना जोखिम भरा या खतरनाक लग सकता है । उसने टकराव की स्थिति से खुद को हटाकर एक तरह से खुद को बंद करके प्रतिक्रिया दी।

- **निशिता टकराव के बारे में बात करने की कोशिश कर रही लगती है लेकिन उज्मा इसके बारे में बात करने में उदासीन बनी हुई है। इस स्थिति में काउंसलर को क्या करना चाहिए?**

काउंसलर उन्हें टकराव की स्थितियों में उनकी प्रतिक्रियाओं को पहचानने में मदद कर सकता है और उनकी चिंता, क्रोध, भय, और बच कर निकलने की भावनाओं पर चर्चा करने में मदद कर सकता है। वे उन्हें यह समझने में मदद कर सकतेध् सकती हैं कि कैसे उज्मा का खुद को अलग थलग कर लेना और निशिता का लगातार दबाव डालना, देखभाल और फिक्र की भावना होने के बावजूद, उनके टकराव को हल करने में मदद नहीं कर रहा है।

- **हम उज्मा और निशिता दोनों की और किस प्रकार मदद कर सकते हैं?**

संबंधों में सहमति को समझना

1. दृढ़ता सिखाना: यह महत्वपूर्ण है कि किशोरों रिश्तों में अपनी जरूरतों को व्यक्त करने में सक्षम हों। किशोरों को खुद को व्यक्त करना सीखना चाहिए और साथ ही अपनी जरूरतों के पूरे न होने की निराशा को भी सहन करना सीखना चाहिए। हम उनसे अपनी जरूरतों को व्यक्त करने के लिए "मैं" से शुरू होने वाले बयानों का उपयोग करने के लिए कह सकते हैं। ये संभव है की उनके साथी वो काम न करना चाहें जो किशोर ने कहा ऐसे में हम उन्हें उनके दृष्टिकोण को समझने के लिए सम्मानपूर्वक प्रश्न पूछने में मदद कर सकते हैं। वे कह सकते हैं,

'मैं सच में घर पहुँचने पर तुमसे फोन पर बात करना चाहता/ चाहती हूँ।'

[मान लें कि उनका साथी ना कहता/ कहती है, तो हम उन्हें इस बारे में और पूछने में मदद कर सकते हैं।] वे कह सकते हैं,

'क्या तुम मुझे ना कहने का कारण समझा सकते हो? मैं तुम्हारी ना का सम्मान करूँगा, मैं बस इसे बेहतर ढंग से समझना चाहता हूँ।'

[किशोरों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि ना का मतलब ना होता है। भले ही किशोर वास्तव में कुछ चाहते हों, इसका मतलब यह नहीं है कि वे दूसरे व्यक्ति की सहमति के बिना आगे बढ़ सकते हैं।]

एक बार जब उनके साथी उन्हें अपने कारण समझने में मदद कर देते हैं (शायद उनका परिवार उनका फोन पर बात करना पसंद नहीं करता या वे अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते), तो किशोर कह सकते हैं,

"मुझे समझाने के लिए धन्यवाद। क्या कोई ऐसा तरीका है जिससे हम कोई ऐसा समय निकाल सकें जब तुम खाली हो ताकि हम कभी-कभी बात कर सकें?"

संबंधों में सहमति को समझना

2. **सीमाएँ निर्धारित करना:** जिस तरह हमारी जरूरतों को व्यक्त करना महत्वपूर्ण है, वैसे ही ऐसी बातों के लिए सीमायें निर्धारित करना भी महत्वपूर्ण है जो हमारे लिए क्या स्वीकार्य है या नहीं हैं । एक सीमा निर्धारित करने का मतलब है दूसरों को यह समझने में मदद करना कि हम ऐसा कुछ नहीं करेंगे जिसमें हम सहज नहीं हैं। हम उन्हें यह कहकर समझने में मदद कर सकते हैं,
"सीमाएँ अदृश्य रेखाओं की तरह होती हैं जो हमारी सहजता, मूल्यों और स्पेस की रक्षा करती हैं। वे हमें अपने संबंधों में सुरक्षित और सम्मानित महसूस करने में मदद करती हैं।" हम यहाँ रुक सकते हैं और उनसे एक प्रश्न पूछ सकते हैं,

"क्या आपने किसी और को खुश रखने के लिए कभी ऐसा कुछ किया है जो आप नहीं करना चाहते थे? या अजीब महसूस किया जब कोई बहुत पास खड़ा हो गया या आपसे बात करता रहा, भले ही आपने मना किया हो? वह असहज भावना हमारे मस्तिष्क का यह बताने का तरीका है कि एक सीमा पार की जा रही है। [हम यहाँ रुककर उनसे कुछ ऐसे उदाहरण पूछ सकते हैं जहाँ उनकी सीमाओं का सम्मान नहीं किया गया।]

फिर हम कह सकते हैं,
"विभिन्न प्रकार की सीमाएँ होती हैं, जैसे कि शारीरिक सीमाएँ, जो हमें यह समझने में मदद करती हैं कि हम कितने स्पर्श के साथ सहज हैं। एक और उदाहरण भावनात्मक सीमाओं का है। एक उदाहरण जहाँ हमारी भावनात्मक सीमा का सम्मान नहीं किया गया ये हो सकता है कि हमें चिढ़ाया गया या किसी ने हमारी निजी हमारे भेदध् राज उजागर कर दिए । हम समय से संबंधित सीमाएँ भी निर्धारित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, हम कितनी देर तक सन्देश भेजना चाहते हैं, रात में किस समय तक बात करेंगे, इत्यादि। अंत में, हमें कुछ डिजिटल सीमाएँ भी रखनी होंगी। हम अपने पासवर्ड किसी के साथ साझा न करके और किसी का फोन न जाँचकर अपनी डिजिटल सीमाओं की रक्षा कर सकते हैं।"

हम उन्हें इन सीमाओं को निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,
"एक सीमा निर्धारित करने का मतलब है शांति से दूसरे व्यक्ति को यह बताना कि हम किन बातों के साथ सहज या असहज हैं । हमें गुस्से में या गुस्सा या मतलबी लगने की जरूरत नहीं है। हम अपनी सीमाओं के बारे में बात करते समय नरम, सम्मानजनक और दृढ़ हो सकते हैं। पहली बार करने पर यह अजीब लग सकता है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है।"
"सीमाएँ निर्धारित करना लोगों को दूर धकेलने के बारे में नहीं है बल्कि उन्हें ये सिखाने के बारे में है कि हमारे साथ कैसे सम्मानजनक व्यवहार करें। बदले में, हमें भी उनकी सीमाओं को समझना और उनका सम्मान करना चाहिए। एक-दूसरे की सीमाओं का सम्मान करना एक स्वस्थ सम्बन्ध का संकेत है।"

संबंधों में सहमति को समझना

अंत में, हम उन्हें यह बताकर बात जारी रख सकते हैं कि जब लोग उनकी सीमाओं का सम्मान नहीं करते तो वे क्या कर सकते हैं। हम कह सकते हैं,

'अगर कोई हमारी ना का सम्मान नहीं करता है/ करती है, तो पहले हम उन्हें दृढ़ता और नरमी से हमारी बात का सम्मान करने के लिए कह सकते हैं। यदि वे हमारी सीमाओं का अनादर करना जारी रखते हैं, तो हम एक विश्वसनीय वयस्क, जैसे कि एक शिक्षक या परिवार के सदस्य को इस बारे में बता सकते हैं और उनसे मदद मांग सकते हैं।'

ये बातचीत किशोर-किशोरियों को अपने साथी की सीमाओं का सम्मान करने में मदद करेंगी।

3. सहमति के बारे में मनो-शिक्षा: सहमति का मतलब है कि इसमें शामिल दोनों साथी:

- किसी चीज के लिए स्वतंत्र और स्पष्ट रूप से उत्साह के साथ सहमत हों। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि दोनों लोग किसी भी रोमांटिक या यौन गतिविधि जैसे हाथ पकड़ना, गले लगाना, चुम्बन, यौन संदेश या चित्र भेजना, के लिए सहमत हैं ।
- स्पष्ट रूप से कहें कि वे सहमति देते हैं और उनमें से कोई भी यह अपने आप मान नहीं लेता।
- हर बार जब वे अंतरंगता की अपेक्षा कर रहे हों तो सहमति माँगें और दें। यह महत्वपूर्ण है कि उनमें से कोई भी खुद यह न मान ले कि पहले ली गई और दी गई सहमति भविष्य की सभी स्थितियों पर लागू होती है।
- सहमत हों कि सहमति छेड़खानी, छोटे कपड़े पहनने, या यह सोचने के समान नहीं है कि "ऐसा लग रहा था कि उन्हें ये अच्छा लग रहा था"।
- सहमत हों कि इसे किसी भी समय, किसी भी गतिविधि के बीच में, किसी भी कारण से वापस लिया जा सकता है और उस निर्णय का तुरंत सम्मान किया जाना चाहिए।

संबंधों में सहमति को समझना

किशोरों को सहमति समझने में मदद करने के लिए, हम कह सकते हैं,
"सहमति अनुमति, स्वतंत्रता और एक-दूसरे का सम्मान करने के बारे में है। इसका मतलब है कि एक स्थिति में शामिल सभी लोग स्पष्ट और स्वतंत्र रूप से और उत्साहपूर्वक जो हो रहा है उसके लिए सहमत हैं। यह कभी भी निहित (यानि हमेशा के लिए एक सा मान लेना) नहीं होना चाहिए और इसे किसी भी समय वापस लिया जा सकता है।"

यह याद रखने में मदद करने के लिए कि स्वस्थ सहमति कैसी दिखती है, हम अक्सर FRIES परिवर्णी शब्द का उपयोग करते हैं:
F- स्वतंत्र रूप से दी गई (Freely given): यह एक ऐसा विकल्प/ चुनाव है जो बिना किसी दबाव, हेरफेर या किसी पदार्थ के प्रभाव के बनाया गया है।
R- पलटने योग्य (Reversible): कोई भी किसी भी समय, किसी भी कारण से अपना मन बदल सकता है।
I- सूचित (Informed): इसमें शामिल सभी के पास सभी प्रासंगिक तथ्य हैं।
E- उत्साही (Enthusiastic): हर कोई वास्तव में उत्साहित और सहज है।
S - विशिष्ट (Specific): एक चीज के लिए हाँ कहना (जैसे गले लगाना) हर चीज के लिए हाँ कहना नहीं है (जैसे चुंबन या उससे अधिक)।

यह संभव है कि ऐसी घटनाएँ जहाँ सहमति का सम्मान नहीं किया जाता है, जैसे कि एक साथी मना करने के बावजूद उन्हें छूना जारी रखता है, किशोर को भ्रमित, परेशान या यहाँ तक कि आहत कर सकती है। यदि कोई किशोर हमारे पास ऐसे अनुभव के साथ आते हैं, तो हम उन्हें यह कहकर मदद कर सकते हैं,
"यह आपकी गलती नहीं है यदि आपकी सहमति नहीं ली गई थी। कोई भी कभी भी इसका हकदार नहीं होता। यह दूसरे व्यक्ति की जिम्मेदारी है जिसने आपकी सीमा को नजरअंदाज किया या पार किया।"

संबंधों में सहमति को समझना

हम उनकी भावनाओं को यह कहकर सामान्य बनाने में भी मदद कर सकते हैं:
“आपको जैसा भी महसूस हो रहा है, वैसा महसूस करने का अधिकार है। कोई भी भावनात्मक प्रतिक्रिया जैसे गुस्सा, जड़ता, उदासी, या कुछ और भी मान्य और जायज है । महसूस करने का कोई “सही” तरीका नहीं है।”

फिर हम समर्थन के महत्व पर जोर दे सकते हैं। हम कह सकते हैं,
‘आपको इससे अकेले नहीं गुजरना है। क्या हम किसी भरोसेमंद दोस्त, परिवार के सदस्य, एक वयस्क, या एक हेल्पलाइन के बारे में सोच सकते हैं जहाँ आप बात कर सकें। सहयोग मांगने के लिए आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता नहीं है कि क्या हुआ, यह हमेशा आपके लिए उपलब्ध हो सकता है।’
हम उनकी जरूरतों के अनुसार उनकी सहायता के लिए एक सुरक्षा योजना बनाने में मदद कर सकते हैं।

रेफरल

आवश्यकता होने पर, अधिक सहयोग के लिए एक किशोर को कहाँ रेफर करें?

- टेली-मानस (Tele-MANAS) 24/7 टेली-मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करता है, जिसमें कई भाषाओं में परामर्श, मनोचिकित्सा और रेफरल शामिल हैं। टेली-मानस का फोन नंबर 14416 या 1-800-891-4416 है।
- चाइल्डलाइन (Childline) एक 24-घंटे की हेल्पलाइन है जो किसी भी ऐसे बच्चे को रेफर करने के लिए मददगार है जो घर पर हिंसा या कठिनाइयों का सामना कर रहा है। चाइल्डलाइन का फोन नंबर 1098 है।
- आयुष्मान भारत स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र (Ayushman Bharat Health and Wellness Centre) / आयुष्मान आरोग्य मंदिर स्कूली बच्चों को स्कूलों और घर में किसी भी कठिनाई का सामना करने में मदद करने के लिए है ।
- साथिया केंद्र ऐसे केंद्र हैं जहाँ किशोर- किशोरियों के लिए स्वास्थ्य काउंसलर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र व जिला अस्पताल के स्तर पर मौजूद हैं और मनकक्ष जिला अस्पताल में ऐसी व्यवस्था है जहाँ एक मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक उपलब्ध हैं।

काउंसलर की अपनी देखभाल

- विश्वास करने लायक जगह से किशोरावस्था के रिश्ते और शारीरिक विकास के बारे में जानकारी लेना । इस जानकारी को अपने साथ काम करने वालों और बड़े लोगों के साथ बांटना, ताकि हम इसे अच्छी तरह समझ सकें और अपने काम में इस्तेमाल कर सकें ।
- हमारे मूल्यों और विश्वासों को समझना और उन पर सवाल उठाना । हम यह देखने की कोशिश कर सकते हैं कि हम दुनिया को जिस नजरिए से देखते या समझते हैं उस नजरिए को किन अनुभवों, लोगों या सांस्कृतिक और धार्मिक प्रथाओं ने बनाया है । कभी-कभी, जो नई जानकारी हम सीखते हैं वह हमारे विश्वासों की उल्टी हो सकती है। हम ये समझने की कोशिश कर सकते हैं कि इस तरह से दिखने वाले फर्क और टकराव को कैसे हल किया जा सकता है ।
- अपना नजरिया समझना। हम खुद से पूछ सकते हैं, "मेरा नजरिया कैसे करुणा से भरा और संतुलित हो सकता है ताकि मैं किशोरों की मदद कर सकूँ ?" एक और सवाल जो हम खुद से पूछ सकते हैं, वह है, "अभी मेरा जिन बातों पर विश्वास है वो उन मूल्यों को कैसे प्रभावित करता है जो एक काउंसलर के रूप में मेरे होने चाहिए?" इससे हमें उन मूल्यों और विश्वासों को चुनने में मदद मिलेगी जिन्हें हम बनाए रखना चाहते हैं । हम उस सोच को बदल सकते हैं जो हमारी मदद नहीं करती ।
- खुद के साथ दया और करुणा का व्यवहार करना। हम खुद को याद दिला सकते हैं कि हम भी इंसान हैं जो खुद भी सीख और बढ़ सकते हैं । जरूरी नहीं कि एक ही समय में हमारे पास सारे सवालों के जवाब हों । हम खुद से कह सकते हैं, "मुझे दूसरों से अलग बनने के लिए और सीखना है । सीखने की आदत को अच्छी तरह बनाए रखने से मैं किशोरों की और अच्छी तरह मदद कर सकूंगा/ सकूंगी ।"